

校園月經教育議題教學活動包



- 名稱：月經教育，一起好好教
- 說明：

(1) 教/學什麼？

「月經教育」議題內涵：經期保健、青春期身心調適(含自我悅納、自信自尊、自我概念等)、月經平權(去汙名、消除月經貧窮與不平等、性別友善等)

(2) 如何教/學？

- 教材：適齡、適切之月經教育教學資源(盤點 可取得)
- 形式：微型教學活動，一節課完成教學活動原則、多元創意學習活動，以利學校巧推與參考實施。
- 活動方式：課室教學(配合或融入領域學科)、親職教育(含親子共學)、校園活動(講座宣導、擺攤闖關等)、班級經營(利用班級活動時間進行)等

學習階段	運用教材	活動方式	負責老師
國小高年級			
國中			
高中			

- 教案格式

活動名稱	「經」一事，長一智
實施對象	■國小高年級
教學主題	■經期保健與青春期身心調適 □月經友善環境(含去除月經汙名、友善提供生理用品、消除月經貧窮、月經平權等)
活動方式	□課室教學(領域學科:) □親職教育(含親子共學): ■校園活動 ■班級經營
活動時間	20 分鐘
活動目標	1.認識月經來臨時常見的生理用品，並透過情境演練，選擇合適的生理用品。 2.透過文字圖卡配對、圖卡排序等遊戲方式，認識多元月經生理用品與衛生棉使用方式。
教學資源	媒材: 1. 女性生理用品懶人包: 女性生理用品懶人包 讀專文-內容 健康九九+網站 (hpa.gov.tw) https://health99.hpa.gov.tw/article/18262 2.青春健康家-衛生棉的使用 (108) 青春健康家-衛生棉的使用 - YouTube(影音) https://www.youtube.com/watch?v=eTFNF8Rt8nQ 3.學習單 4.quizizz、Jigidi 軟體使用
活動流程	1.教師介紹當月經來臨時，常見所使用的生理用品(衛生棉、布衛生棉、衛生棉條、月亮杯)，並將生理用品以 PPT 圖片或實體方式展示，並說明其使用優缺點。PPT 可參考，女性生理用品懶人包 讀專文-內容 健康九九+網站 (hpa.gov.tw)。 2.透過青春健康家-衛生棉的使用影片播放，了解常見的生理用品與其

	使用方式。 3.抽選情境題，抽選各組男生出來模擬衛生棉使用前與使用後。 教師準備內褲、不同尺寸衛生棉。情境如下，一個情境抽選2位學生，一位模擬使用前衛生棉的選擇，一位模擬使用後衛生棉丟棄的方式。 <table><tr><th>情境一</th><th>情境二</th><th>情境三</th></tr><tr><td>月經來的第二天，量大，希望選擇的衛生棉不會讓我經血外露</td><td>月經來的第五天，量少，太大片的衛生棉感覺卡卡的。</td><td>月經來的第一天晚上，希望能一夜好眠，不用擔心翻身而月經流出</td></tr></table> 教師說明，若未選擇出合適的衛生棉，可能導致經血流出，且衛生棉須勤於更換，若未適時地更換，可能導致陰部發炎感染等問題。 4.各組發下一平板，教師指派各組完成任務 (一)任務一：小組透過 Quizizz 進行圖片(生理用品)與對應的生理用品名稱配對遊戲。 (二)任務二：透過 Jijidi 拼出常見衛生棉生理用品，完成拼圖並說出其名稱者勝。 (三)任務三：小組透過 Quizizz 設計衛生棉使用前、後順序圖片，並讓學生將圖片進行排序。 <table><tr><th>任務一</th><th>任務二</th><th>任務三</th></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table> 5.教師可透過 quizizz 平台了解學生學習情形，亦可透過學習單，了解學生透過遊戲的學習情形，學習單如附件。 6.教師說明月經是女生進入青春期的一个重要里程，當月經來臨時可以視每個人的使用習慣進行選擇，注意衛生棉更換的時間並於使用後小心丟棄，沾了經血的生理用品，請包好、包緊再丟棄，這不是因為經血很髒或者是見不得人，而是因為經血氧化後會使異味飄散，也有可能會有好奇的貓狗前來翻攪垃圾桶，所以請記得，包好，包緊，避免經血外露而造成廁所打掃人員的清潔不易。	情境一	情境二	情境三	月經來的第二天，量大，希望選擇的衛生棉不會讓我經血外露	月經來的第五天，量少，太大片的衛生棉感覺卡卡的。	月經來的第一天晚上，希望能一夜好眠，不用擔心翻身而月經流出	任務一	任務二	任務三			
情境一	情境二	情境三											
月經來的第二天，量大，希望選擇的衛生棉不會讓我經血外露	月經來的第五天，量少，太大片的衛生棉感覺卡卡的。	月經來的第一天晚上，希望能一夜好眠，不用擔心翻身而月經流出											
任務一	任務二	任務三											
													
備註	若班級經營無法進行上述活動，則可將活動流程四，作為學校設攤，以闖關遊戲方式進行。學校若無法使用平板進行闖關，則可進行下列轉化方式。 任務一：可製作字卡，進行翻翻牌卡配對 任務二：將衛生棉生理用品列印成紙本後，進行裁切(紙本拼圖)進行 任務三：將衛生棉使用順序印成圖卡後，排序進行。												

學習單：

1. 請將下面常見月經生理用品與其名稱做配對



A

A

衛生棉



B

B

布衛生棉



C

C

衛生棉條



D

D

月亮杯

2. 請排出衛生棉使用順序

A



B



C



D

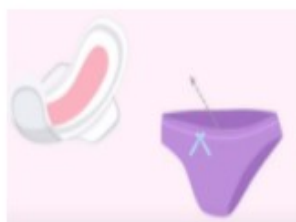


E



3. 請排出衛生棉使用後順序

A



B



C



D



活動名稱	月經大聲說
實施對象	■國小高年級
教學主題	☐ 經期保健與青春期身心調適 ☒ 月經友善環境(含去除月經汙名、友善提供生理用品、消除月經貧窮、月經平權等)
活動方式	☐ 課室教學(領域學科:) ☐ 親職教育(含親子共學): ☒ 校園活動 ☒ 班級經營
活動時間	30 分鐘
活動目標	能同理與覺察月經來臨時的各種不適狀況，並對於月經到來一事進行感謝與行動。
教學資源	媒材: 1.經彩青春-國小版 https://docs.ntpc.edu.tw/hss/kao.htm https://www.jses.ntpc.edu.tw/p/406-1000-4757.r23.php 2. 從「經」開始、健康喜悅(131) 從「經」開始、健康喜悅(經期保健影片) - YouTube 3. 從「經」開始、健康喜悅從「經」開始、健康喜悅(經期保健衛教單張) 找教材-內容 健康九九+網站 (hpa.gov.tw) https://health99.hpa.gov.tw/material/7997
活動流程	1.教師說明月經發生的原因與照護，並介紹經前症候群，讓同學理解月經來臨前可能有的身體症狀與對身體的影響。 2.教師發下每人 3 張反思小卡並提問：「如果男生女生都有月經，最討厭遇到的情況會是甚麼？」 3.小組互相觀察成員所寫的內容，選出 9 張不同的內容，依照討厭程度 1-9 分(分數越高，討厭程度越高)給予分數，不得同分。

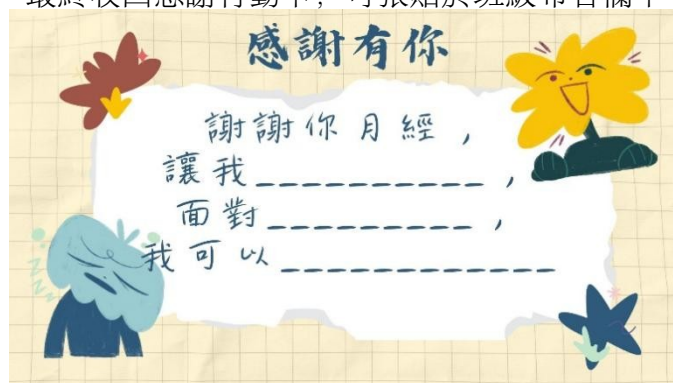
4. 小組於黑板中張貼出：月事最討厭的事九宮格，並進行丟沙包遊戲。各組每人給予一次機會，丟中該格需大聲說出：「我討厭月經來時+該格內容」，如：「我討厭月經來時被同學開玩笑」即可得到該分。最終，分數高的組別勝。

學生討論摘錄如下：

1	2	3
4	5	6
7	8	9

5. 教師引導同學觀察，月經來臨時每個人面臨的各種討厭情形，並要勤換衛生棉。該同理他人的處境，當發現她人月經來時，給予當同學忘記帶衛生棉時，可以幫她至健康中心領取或借用衛生棉，當經血沾到褲子時可以協助至學務處借用，當同學不舒服時，給予關心問候…等。

6. 遊戲最終，以感謝替代討厭，教師發下感謝行動卡，請同學以一句話說出你對於月經的感謝，並選擇任一討厭的事，思考可以做的事。最終收回感謝行動卡，可張貼於班級布告欄中。



有能感受喜愛的活動
經血沾到褲子
忘記帶衛生棉
被同學開玩笑

備註

活動流程 4 可作為學校設攤活動。學校可將月經來時最討厭遇到的事情製作成紙卡，張貼於瓦楞板中進行。

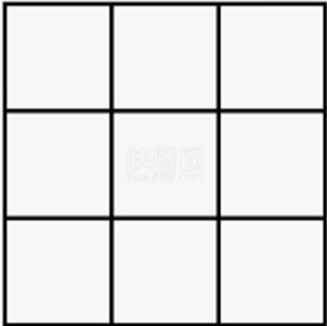
活動名稱	關於月經
實施對象	國小高年級
教學主題	■經期保健與青春期身心調適 ■月經友善環境(含去除月經汙名、友善提供生理用品、消除月經貧窮、月經平權等)

活動方式	□課室教學(領域學科:) ■親職教育(含親子共學): 透過學習單訪問家人或親友 ■校園活動: 校園闖關活動 ■班級經營									
活動時間	30 分鐘									
活動目標	1.能對於月經有更多的覺察與發想, 並能進而認識月經 2.能同理與覺察月經來臨時所面臨到的狀況, 進而更愛自己與尊重他人。									
教學資源	1、從「經」開始、健康喜悅(131)從「經」開始、健康喜悅(經期保健影片) - YouTube 2、補充台灣吧影片: 不分性別的月經知識 https://youtu.be/HtguYZfrMDs?si=s8rBsNqJiQeo-nya 3、月經學習單說明講解 (hpa.gov.tw)									
活動流程	1.教師詢問同學, 若提到月經, 大家會聯想到甚麼呢?小組發下九宮格學習單, 將小組聯想的結果, 紀錄於九宮格內。 <table><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table> 2.各組輪流說出關於月經的聯想, 進行賓果遊戲, 若能連成線的組別可以加分或送小禮物。 3.教師總結大家的聯想, 可依據學生討論的狀況, 參照月經學習單 (hpa.gov.tw)進行說明與補充。 4.教師播放, 從「經」開始、健康喜悅(131)從「經」開始、健康喜悅(經期保健影片) - YouTube, 於影片後詢問影片相關內容 5.將問題題目製作成簡報 ppt 中,使用 Classswift 軟體, 配合搶答活動, 回答簡報上的問題, 即可獲得分數。 問題類型與題目參考如下: 【月經知識】EX: 為什麼會有月經? 月經每次大約維持幾天?月經的周期大約是? 幾歲會有月經? 【月經迷思】EX: 月經期間可不可以進廟宇? 月經來時可不可以洗頭? 月經來時是不是不吉祥, 不能出門? 【經期保健】EX: 經痛時怎麼辦? 經期期間的飲食需要注意? 經期期間可以泡澡嗎?經期期間可以多吃哪些食物? 【生理用品】EX: 請說出三種常見月經期間生理用品、生理用品大約多久換一次? 有喜愛的游泳課, 但遇到月經來潮, 可以選用甚麼生理用品? 【月經行動與感受】EX: 看到有人嘲笑別人月經來潮, 你會?、女生經血沾到褲子時, 你可以協助?、在學校拿衛生棉去廁所或									

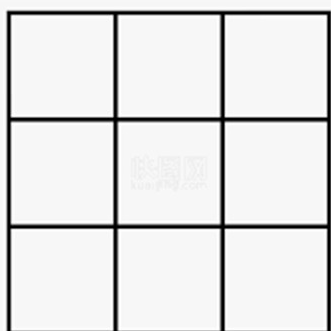
	看到別人拿衛生棉去廁所，你的感受？月經來臨前，可能有的感受是？ 6.教師於課程結束後，發下回饋單，並試著請學生回想課堂上所進行的月經課程教學，不分男女，一同重視月經教育課程。
備註	

關於月經

「台灣 2022 代表字大選」票選結果公布，「漲」字在 55 個候選字中拔得頭籌，獲選為今年的年度代表字。那若用一個字代表月經你會選？為什麼呢？請說明你的原因與理由。

	若用一個字代表月經，你會寫下？請於左方九宮格內寫出來。 寫這個字的原因是： _____ _____ _____ _____
---	--

請訪問家人，若用一個字代表月經他會選甚麼？為什麼呢？請寫下他的原因與理由。



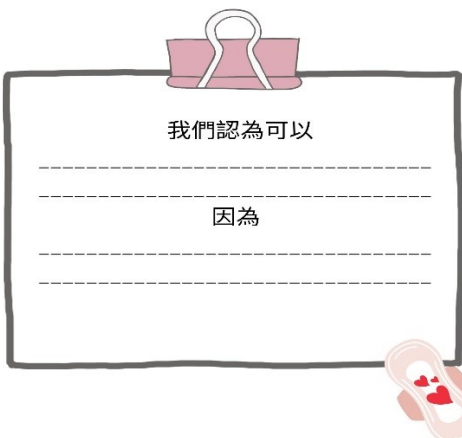
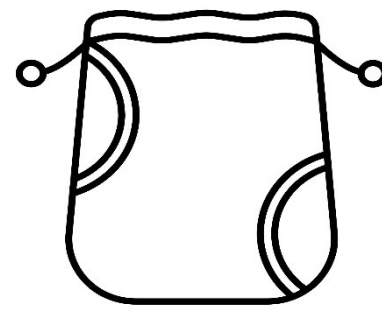
若用一個字代表月經，他會寫下？請於左方九宮格內寫出來。
寫這個字的原因是：

你和家人的聯想，差別是甚麼？你覺得為什麼會有這些相同或相異之處呢？



活動名稱	初經，免驚
實施對象	■國小高年級
教學主題	■經期保健與青春期身心調適 □月經友善環境（含去除月經汙名 https://health99.hpa.gov.tw/article/19160、友善提供生理用品、消除月經貧窮、月經平權等）

活動方式	■課室教學(領域學科： 健康教育、綜合活動) ■親職教育(含親子共學)： 透過學習單訪問家人或親友 □校園活動 ■班級經營
活動時間	30 分鐘
活動目標	1.認識初經的意涵，對於初經來潮有更多的了解與準備並給予肯定與祝福。 2.探討初經來潮時所面臨的狀況與保健方式。
教學資源	(288) 從「經」開始、健康喜悅(經期保健影片) - YouTube
活動流程	1.教師說明為什麼會有月經，第一次來月經，稱為初經。有月經出現，表示卵巢開始排卵，也具備生育能力，是進入青春期的表現。 2.初經來潮，代表著成長，值得祝福紀錄與慶祝，也需要為此作好準備，有的人在初經來之前會有分泌物，也有人突然間就來了。初經時內褲上會沾到咖啡色的液體，也會有點出血。初經時就排出大量經血的情況很少，所以請不用緊張，但面臨第一次的月經，能夠做好準備，就能避免擔心與害怕。 3.教師藉由影片撥放(288) 從「經」開始、健康喜悅(經期保健影片) - YouTube前半段(3分59秒)讓學生了解於面對初經時的心情準備，可以向誰求助、會遇到那些狀況，以及經期時相關的保健資訊。 4.教師設計初經來臨時的狀況，請同學們討論可以如何因應與準備。各組針對所抽選的情境，給予建議(如：可以求助誰、準備甚麼生理用品、哪裡取得這些生理用品…等)，並於收納袋內，集思廣益想想可以準備的相關物品。 【情境一】於家中如廁後發現，內褲上有淡淡咖啡色分泌物，原來是初經來潮，該怎麼辦呢？ 【情境二】下課在學校廁所發現，內褲上有點出血，好像是初經來了，該如何是好呢？ 【情境三】假日和家人出遊時，發現腹部微微不適，上廁所時發現內褲有一點點咖啡色分泌物，好像初經來了，應該說嗎？ 【情境四】起床後上廁所時發現，胸部有點漲、內褲有點紅褐色，該怎麼辦呢？ 【情境五】課堂中感覺腹部微不適，下課時至廁所發現內褲沾染血跡，外褲也有點紅紅的，該怎麼辦呢？

	 我們認為可以 因為 我們準備的月經包  5.教師視各組分享，補充說明月經來臨是一種成長，可以求助有經驗的大人給予相關建議與因應方式。 6.發下「初經，免驚」學習單，透過與家人或朋友的訪談互動，對於面臨初經的感受與不適有更多的了解，並對於成長有更多的肯定與祝福。
備註	透過學習單讓同學填答並訪問家人，此部分可以更進一步了解更多初經來臨時的狀況，並能正向看待初經，給予初經來臨者更多的祝福與鼓勵。

初經—免驚

1.詢問長輩或周遭親友如何發現第一次月經來潮呢？對於第一次來月經時的感受是甚麼？

2.詢問長輩協助的對象

當時尋求

3. 初經來潮
一句話肯定

案，並用

